МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

23 квітня 2026 року

Харків – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

23 квітня 2026 року

Харків
ХНМУ
2026

УДК 159.9:616.89

Редакційна колегія:

М'ясоєдов В. В. – голова, ректор Харківського національного медичного університету, д.мед.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України;

Савєльєва Н. М. – перший проректор з науково-педагогічної роботи Харківського національного медичного університету, д. мед. н., професор;

Кривошапка О. В. – проректор з науково-педагогічної роботи Харківського національного медичного університету, к.мед.н., доцент;

Наконечна О. А. – проректор з наукової роботи Харківського національного медичного університету, д. мед. наук, професор;

Кадикова О. І. – декан І медичного факультету Харківського національного медичного університету, д. мед. наук, професор;

Абасалієва О. М. – в.о.зав кафедри загальної та клінічної психології Харківського національного медичного університету, к. психол. н.;

Соколова І. М. – професор кафедри загальної та клінічної психології Харківського національного медичного університету, д. психол. н.;

Забєліна О. С. – викладач кафедри загальної та клінічної психології Харківського національного медичного університету.

Клінічна психологія та психічне здоров'я: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 23 квітня 2026 р.). Харків : Харківський національний медичний університет, 2026. 116 с.

У збірнику представлено матеріали науковців, практичних психологів, викладачів, здобувачів вищої освіти та фахівців у сфері психічного здоров'я з різних регіонів України. Доповіді присвячено актуальним проблемам клінічної психології, психічного здоров'я, психотерапії, психологічної реабілітації, кризової та травмофокусованої допомоги, психосоціальної підтримки в умовах війни, а також сучасним підходам до професійної підготовки фахівців психологічного профілю.

Наукове видання рекомендовано науково-педагогічним працівникам, психологам-практикам, психотерапевтам, докторантам, аспірантам, магістрантам, здобувачам вищої освіти та всім, хто цікавиться сучасними проблемами клінічної психології та збереження психічного здоров'я.

Автори публікацій несуть відповідальність за дотримання авторського права, точність цитування, достовірність наведених фактологічних даних, а також за граматичні й стилістичні помилки.

УДК 159.9:616.89

ТРАВМА ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ДІАГНОСТИКИ І ПСИХОТЕРАПІЇ *Лебедєва А. О., Абасалієва О. М., Лейман В. О.*	70
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ЦИФРОВУ ЕПОХУ (ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХІКУ) *Лейман В. О.*	71
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ЯК МОДУЛЯТОР ЗДОРОВОГО ТА НАДМІРНОГО (КОМПУЛЬСИВНОГО) ДОГЛЯЛУ ЗА ЗОВНІШНІСТЮ *Лісняк О. О.*	73
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ *Мирошниченко Я.В., Віденєєв І.О.*	74
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ: СИНЕРГІЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС *Мушинська Г.О.*	75
СОЦІАЛЬНА СТИГМАТИЗАЦІЯ ТА САМОСТИГМАТИЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ *Недайхліб С.С.*	76
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ *Омельчук В.С., Зайцева О.О.*	77
ВПЛИВ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ У СЕРЕДОВИЩІ ЗЛОВЖИВАННЯ БАТЬКАМИ ПАР *Павловська А. І.*	78
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ *Пилипенко В. Р.*	79
ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВГОТРИВАЛИХ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ *Притула Є. О.*	81
ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ *Радіонова В.І.*	82
ПСИХОСОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ *Радько О.В., Олефіренко С.С.*	83
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ *Радько О.В., Соловей І.В.*	84
РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ *Романовська О.О.*	85
ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФІЗІОЛОГІЮ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ТВАРИН ЗА МАТЕРІАЛАМИ ДИСЕРТАЦІЇ О.В. РЕПРЬОВА (1988 Р.) *Рябоконь Є.М., Рябоконь Р.Є.*	85
ДО 150-РІЧЧЯ Ю.М. ГОФУНГА – ЗАСНОВНИКА КАФЕДРИ КОНСЕРВАТИВНОГО ЗУБОЛІКУВАННЯ ХАРКІВСЬКОГО МЕДИЧНОГО ІНСТИТУТУ. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЛІКАРІВ-ОДОНТОЛОГІВ *Рябоконь Є.М., Рябоконь Р.Є.*	86
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ САМОПОШКОДЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У КОНТЕКСТІ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ *Рябуха К. О.*	87

дозволяють диференціювати його від інших психічних станів. Важливо враховувати індивідуальні особливості переживання травми, оскільки симптоматика може варіювати залежно від типу травматичного досвіду та особистісних характеристик.

Сучасні психотерапевтичні підходи до роботи з посттравматичним стресом базуються на принципах доказовості, поетапності та індивідуалізації. Одним із найбільш ефективних напрямів є когнітивно-поведінкова терапія, яка передбачає роботу з дисфункціональними переконаннями, пов'язаними з травматичним досвідом, а також поступову десенсибілізацію до травматичних спогадів. Важливу роль відіграє також метод десенсибілізації та репроцесінгу рухами очей, спрямований на переробку травматичних спогадів і зниження їх емоційної інтенсивності.

Поряд із цим, значного поширення набувають тілесно орієнтовані та інтегративні підходи, які враховують роль фізіологічних реакцій у процесі переживання травми. Як зазначає П. Левін (П. Левін, 2010), робота з тілесними відчуттями дозволяє відновити природні механізми саморегуляції та знизити рівень хронічного напруження. Важливим є також застосування арттерапевтичних методів, які сприяють опрацюванню травматичного досвіду на символічному рівні та забезпечують безпечний спосіб вираження емоцій.

Окрему увагу слід приділити концепції психологічної гнучкості, що активно використовується у сучасних підходах, зокрема в терапії прийняття та відповідальності. За визначенням С. Хейс (С. Хейс, 2006), психологічна гнучкість дозволяє особистості ефективно взаємодіяти з травматичним досвідом, не уникаючи його, але й не дозволяючи йому визначати поведінку. Це сприяє формуванню більш адаптивних стратегій реагування та відновленню життєвої активності.

Сучасні підходи до психотерапії посттравматичного стресу характеризуються інтеграцією різних методів і орієнтацією на комплексний вплив на особистість. Вони поєднують когнітивні, емоційні, тілесні та поведінкові компоненти, що забезпечує більш глибоке та стійке опрацювання травматичного досвіду.

Отже, психічна травма та посттравматичний стрес є складними багатовимірними феноменами, що потребують системного підходу до діагностики та психотерапевтичної допомоги. Сучасні наукові підходи доводять, що ефективна робота з травмою можлива лише за умови поєднання різних методів, які враховують як психологічні, так і фізіологічні аспекти її переживання.

Діагностика посттравматичного стресу повинна базуватися на використанні стандартизованих критеріїв і водночас враховувати індивідуальні особливості особистості. Психотерапевтична допомога має бути поетапною, безпечною та орієнтованою на відновлення ресурсів клієнта, формування навичок саморегуляції та інтеграцію травматичного досвіду.

Перспективи подальших досліджень полягають у розвитку інтегративних моделей психотерапії, адаптованих до умов сучасних криз, а також у вивченні механізмів посттравматичного зростання як одного з ключових ресурсів відновлення психічного здоров'я.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ЦИФРОВУ ЕПОХУ (ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХІКУ)

Лейман В. О.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Психічне здоров'я людини у цифрову епоху стало однією з ключових тем сучасної психології, психіатрії та інших соціальних наук. Швидкий розвиток технологій, широке поширення смартфонів, соціальних мереж та різних онлайн-платформ призвели до значних змін у житті, мисленні та взаємодії людей. На сьогоднішній день майже все спілкування, отримання новин, навчання, робота та дозвілля відбувається у цифровому середовищі. Це й

формує новий контекст функціонування психіки, у якому людина постійно взаємодіє з великою кількістю інформаційних потоків та цифровими стимуляторами.

Одним із найвпливовіших аспектів є соціальні мережі. Вони стали невід'ємною частиною кожного дня, інструментом соціальної взаємодії та комунікації. Для багатьох людей соціальні мережі є джерелом підтримки, можливістю знайти однодумців або отримати доступ до освітніх ресурсів. В ідеальному світі цифрові платформи не виконували б іншої функції, вони б також сприяли поширенню психоосвіти та формуванню культури сміливого звернення по допомогу. Однак здебільшого соціальні мережі створюють психологічні ризики. Одним із найбільш досліджених явищ є соціальне порівняння. Людина постійно стикається з відредагованими, ідеалізованими образами життя інших людей, що може викликати почуття меншовартості, незадоволення власним життям і зниження самооцінки. Особливо це стосується підліткового віку, коли ідентичність та образ «Я» ще тільки формується. Дослідження показують, що регулярне використання соціальних мереж може бути пов'язане з підвищенням рівня депресивних симптомів, тривожності та почуття самотності, особливо якщо користування має пасивний характер, тобто пов'язане переважно зі спостереженням за контентом інших людей («скролинг»).

Іншим психологічним феноменом, пов'язаним із соціальними мережами, є так званий «страх пропустити щось важливе» (FOMO – fear of missing out, «синдром втрачених можливостей»). Це тривога через думку, що інші люди проживають цікавіше життя, отримують кращий досвід або знають більше, ніж ви. Людина в такому стані відчуває потребу постійно перевіряти новини, повідомлення або оновлення стрічки, щоб не втратити важливу інформацію чи соціальну подію. Як наслідок маємо підвищену тривожність, поганий настрій, аж до депрессивного, викривлене сприйняття реальності та живого спілкування.

Важливим аспектом впливу цифрового середовища на психіку є інформаційне перевантаження. Зараз людина щодня стикається з величезною кількістю повідомлень, новин, реклами, різного типу сповіщень та контенту. Когнітивні ресурси людини обмежені, тому надмірна кількість інформації може перевищувати здатність мозку до її обробки. Зазвичай це призводить до зниження концентрації, труднощів у прийнятті рішень, відчуття розгубленості та психічного виснаження. Інформаційне перевантаження також пов'язане з таким явищем як «інфодемія» – надлишок інформації, у тому числі недостовірної або суперечливої, що ускладнює орієнтацію людини в реальності. Постійна взаємодія з цифровими пристроями також впливає на увагу та когнітивні процеси. Часті перемикання між різними джерелами контенту формують звичку до поверхневого сприйняття інформації. Це може знижувати здатність до глибокого аналізу, тривалої концентрації та системного мислення. Деякі дослідники описують цей феномен як фрагментацію уваги або «кліпове мислення», коли інформація сприймається короткими фрагментами без глибокого осмислення. Так, звісно, в цього є такі плюси як прокачана багатозадачність та можливо підвищена швидкість обробки інформації, але згадайте коли ви останній раз дивилися повнометражний фільм без бажання його перемотати чи поставити на «x2»?

Окрему проблему становить цифрова залежність. Хоча цей термін використовується досить широко, у науковому середовищі розрізняють різні форми поведінкових залежностей пов'язаних із цифровим середовищем. До них належать: залежність від соціальних мереж, комп'ютерних ігор, онлайн-комунікації або постійного перегляду інформаційного контенту. Основними ознаками такої залежності є втрата контролю над часом використання цифрових пристроїв, пріоритетність онлайн-активності над іншими сферами життя та продовження користування навіть тоді, коли воно призводить до негативних наслідків, таких як: погіршення навчання, роботи, соціальних стосунків або фізичного здоров'я. Цифрова залежність формується через механізми підкріплення, які використовують багато сучасних онлайн-платформ. Повідомлення, лайки, коментарі та новий контент улюблених мейкерів створюють специфічну систему винагород, що активує дофамінергічні механізми мозку. У результаті формується цикл, у якому людина регулярно перевіряє пристрій у пошуках нових

стимулів. Цей механізм подібний до принципів формування інших поведінкових залежностей.

Але цифрові технології можуть мати і позитивний вплив на психічне здоров'я. Інтернет надає доступ до психологічної допомоги, онлайн-консультацій, психоосвітніх матеріалів і груп підтримки. Для людей, які живуть у віддалених регіонах або з певних причин не можуть звернутися до спеціаліста особисто, це може стати єдиним ресурсом отримання допомоги. Крім того, цифрові технології активно використовуються у психотерапії та реабілітації, зокрема у формі телемедицини, мобільних додатків для моніторингу психічного стану або віртуальної реальності. Профілактика негативного впливу цифрового середовища на психічне здоров'я пов'язана з формуванням навичок цифрової гігієни. До таких навичок належать усвідомлене використання соціальних мереж, обмеження часу перебування онлайн, вимкнення надлишкових сповіщень, створення періодів відпочинку від цифрових пристроїв та підтримання балансу між онлайн і офлайн активностями. Не треба забувати про розвиток медіаграмотності – здатності критично оцінювати інформацію, відрізняти достовірні джерела від маніпулятивних або недостовірних повідомлень.

Отже цифрова епоха створює нові виклики для психічного здоров'я людини і основним завданням сучасної психології є дослідження цих процесів та розробка ефективних стратегій адаптації людини до умов цифрового суспільства.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ЯК МОДУЛЯТОР ЗДОРОВОГО ТА НАДМІРНОГО (КОМПУЛЬСИВНОГО) ДОГЛЯЛУ ЗА ЗОВНІШНІСТЮ

Лісняк О. О.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

У сучасному соціокультурному просторі зовнішність жінки відіграє важливу роль у формуванні самооцінки, соціальної ідентичності, конкурентоспроможності та психологічного благополуччя. Активний розвиток індустрії краси, доступність косметологічних втручань і вплив цифрових медіа сприяють зростанню значущості зовнішнього вигляду як чинника самопрезентації. Водночас спостерігається тенденція до зростання надмірних та компульсивних форм догляду за зовнішністю, що можуть супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною залежністю від результатів процедур та зниженням якості життя.

Актуальність теми зумовлена необхідністю диференціації здорового догляду за зовнішністю як адаптивної поведінки та надмірного догляду як можливого прояву психологічної дезадаптації. Особливої уваги потребує вивчення психологічних особливостей жінок, які виконують модулюючу роль у формуванні цих поведінкових патернів.

Проблема ставлення до власної зовнішності та образу тіла розглядалася у працях представників клінічної, соціальної та гендерної психології. Зокрема, дослідження Т. Ф. Кеша, С. Орбах, С. Гроган присвячені аналізу тілесної ідентичності, незадоволеності зовнішністю та впливу соціокультурних стандартів краси. У клінічному аспекті вивчалися розлади, пов'язані з надмірною фіксацією на зовнішності, зокрема тілесний дисморфічний розлад та обсесивно-компульсивні прояви.

Водночас у наукових дослідженнях недостатньо уваги приділено аналізу догляду за зовнішністю як континууму – від адаптивного до дезадаптивного, а також ролі індивідуально-психологічних характеристик жінок у модулюванні цих процесів. Це обґрунтовує доцільність подальших емпіричних досліджень у даному напрямі.

Здоровий догляд за зовнішністю розглядається як усвідомлена форма самопіклування, що не порушує повсякденного функціонування та не супроводжується нав'язливими переживаннями. Він характеризується гнучкістю, критичністю та збереженням внутрішнього відчуття цінності незалежно від зовнішніх змін.